

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano <p>P: 14.60%, G: 29.75%, HC: 55.65%, Az: 27.03gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.14gr, 422.64 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 (sin guisantes) - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana <p>P: 20.13%, G: 29.87%, HC: 50.00%, Az: 16.89gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.26gr, 460.08 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera <p>P: 9.43%, G: 34.86%, HC: 55.70%, Az: 26.17gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.21gr, 512.40 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz con tomate y champiñones - Fruta: plátano <p>P: 9.49%, G: 31.20%, HC: 59.31%, Az: 27.37gr Sal: 1.00gr, AGS: 3.06gr, 450.47 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con patata, limanda y zanahoria (sin guisantes) - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta: melocotón <p>P: 12.45%, G: 46.81%, HC: 40.74%, Az: 11.97gr Sal: 0.91gr, AGS: 3.67gr, 444.75 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Lomo de atún encebollado al horno v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera <p>P: 21.86%, G: 31.02%, HC: 47.12%, Az: 21.72gr Sal: 1.94gr, AGS: 2.11gr, 394.53 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano <p>P: 12.18%, G: 38.76%, HC: 49.06%, Az: 29.31gr Sal: 0.62gr, AGS: 2.24gr, 427.76 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: manzana <p>P: 13.35%, G: 34.52%, HC: 52.13%, Az: 16.30gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.61gr, 464.76 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: melocotón <p>P: 8.44%, G: 51.78%, HC: 39.77%, Az: 15.98gr Sal: 0.47gr, AGS: 3.41gr, 417.72 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Arroz con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana <p>P: 15.90%, G: 38.33%, HC: 45.77%, Az: 17.23gr Sal: 1.03gr, AGS: 4.91gr, 517.35 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz sólo verdura - Huevos revueltos - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano <p>P: 11.60%, G: 26.48%, HC: 61.92%, Az: 27.51gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.83gr, 494.30 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Arroz con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta: manzana <p>P: 9.23%, G: 34.54%, HC: 56.22%, Az: 18.88gr Sal: 1.12gr, AGS: 3.07gr, 436.93 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja <p>P: 8.91%, G: 50.55%, HC: 40.55%, Az: 19.69gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.35gr, 370.21 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, zanahoria y calabacín - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano <p>P: 12.71%, G: 44.79%, HC: 42.50%, Az: 28.34gr Sal: 1.91gr, AGS: 2.95gr, 434.04 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria y calabacín - Pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana <p>P: 15.16%, G: 34.50%, HC: 50.34%, Az: 20.97gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.74gr, 487.56 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano <p>P: 17.19%, G: 25.63%, HC: 57.17%, Az: 27.79gr Sal: 0.72gr, AGS: 1.90gr, 433.64 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Arroz con tomate y atún - Fruta: naranja <p>P: 14.85%, G: 31.16%, HC: 53.99%, Az: 15.13gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.96gr, 444.12 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria y calabacín - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera <p>P: 12.42%, G: 36.24%, HC: 51.34%, Az: 20.45gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.06gr, 463.70 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla v1 - Queso fresco - Fruta: plátano <p>P: 10.99%, G: 40.80%, HC: 48.21%, Az: 29.57gr Sal: 1.30gr, AGS: 4.75gr, 414.85 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras - Bacalao al horno con ajitos v3 - Tomate aliñado - Fruta: manzana <p>P: 13.67%, G: 37.15%, HC: 49.19%, Az: 20.84gr Sal: 0.66gr, AGS: 2.26gr, 410.09 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: manzana <p>P: 15.69%, G: 33.24%, HC: 51.06%, Az: 17.99gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.04gr, 377.64 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 (sin guisantes) - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera <p>P: 12.29%, G: 41.85%, HC: 45.87%, Az: 17.38gr Sal: 0.75gr, AGS: 3.85gr, 498.36 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz, patata, zanahoria y pollo - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo duro v1 - Fruta: naranja <p>P: 12.24%, G: 33.20%, HC: 54.56%, Az: 18.84gr Sal: 2.14gr, AGS: 2.34gr, 328.17 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: pera <p>P: 10.13%, G: 34.48%, HC: 55.38%, Az: 19.95gr Sal: 1.00gr, AGS: 3.62gr, 437.32 Kcal</p>	<p>1</p>

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)